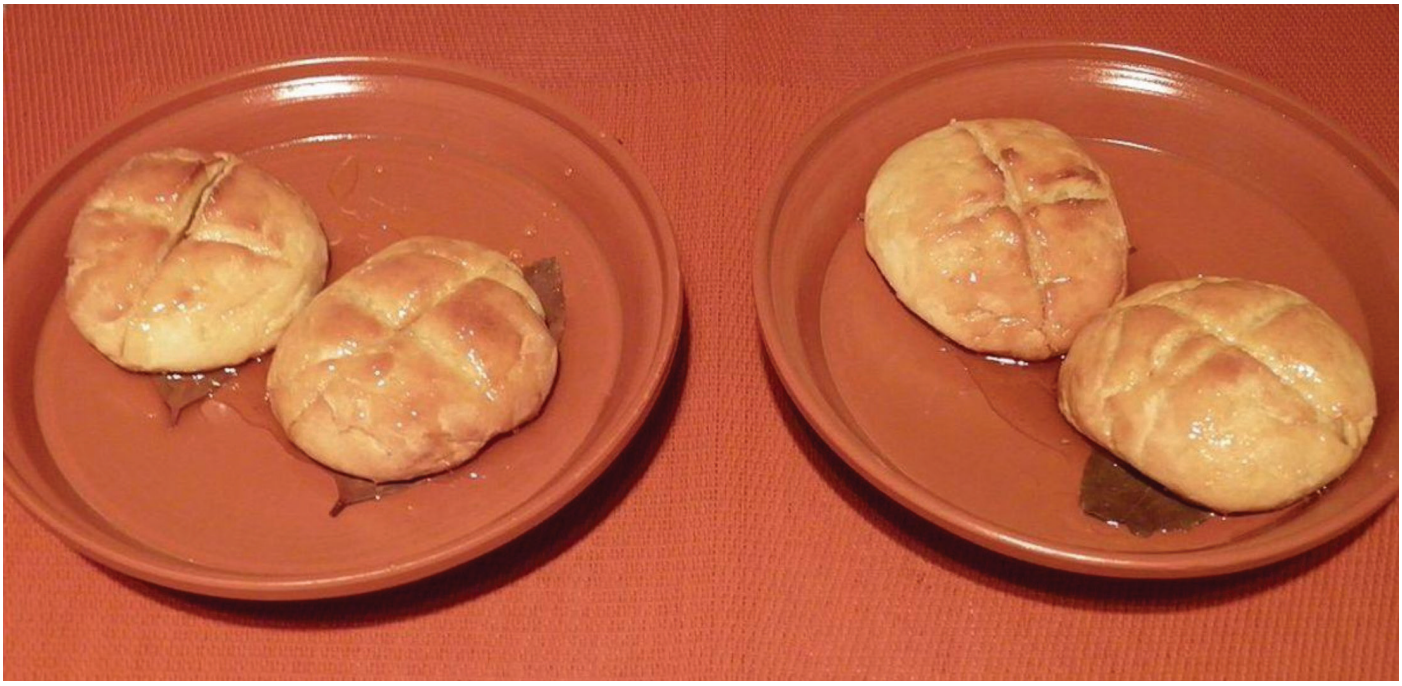


Okusi antičke rimske kuhinje

Kristina Lukec, mag. edu. pov.
Osnovna škola Mate Lovraka Kutina

Tema projektnoga zadatka za učenike petoga razreda bila je okusi antičke rimske kuhinje. Glavni zadatak učenika bio je da u roku od dva tjedna pripreme rimsko jelo prema originalnome antičkom rimskom receptu. Učenici su birali između šest antičkih rimskih recepata: antičke rimske slatke torte, libuma (žrtveni rimski kolač sa sirom), globula (slatko prženi sir), antičke rimske pizze (desert), drevnog rimskog somuna (lepinje) i dormouse (mariniranih pilećih bataka). Nakon što su učenici odabrali svoj recept, dobili su upute za pisanje izvješća. Izvješće se sastoji od fotografija njihova jela te odgovora na pet jednostavnih pitanja:

1. Je li ti priprema jela ili deserta bila teška ili lagana?
2. Je li ti priprema jela ili deserta oduzela puno vremena?
3. S kojom suvremenom hranom (jelom ili desertom) bi usporedio/usporedila okus svojeg jela ili deserta?
4. Koju bi ocjenu u rasponu od 1 do 5 dao/dala svojemu jelu ili desertu za okus i dojam?
5. Bi li ga preporučio/preporučila nekome?

Učenici su dan prije dolaska na sat Povijesti pripremili svoja jela kako bi ona bila svježa. Učenici su svoja jela donijeli na sat Povijesti s ciljem da okuse antička jela koja su pripremili njihovi prijatelji u razredu. Kroz vještinu kuhanja antičkih jela stekli su dojam o prehrani Rimljana. Kako bi prezentacija jela bila što autentičnija, neki su se učenici i prigodno odjenuli togom. Kako bi se upotpunio antički ugođaj, na satu je bilo grožđa i soka od grožđa i bobica te se u konačnici sve pretvorilo u antičku rimsku zabavu.

Na ideju za ovakav projektni zadatak došla sam gledajući televizijske kulinarske emisije poput *Tri, dva, jedan – kuhaj!* ,*Večere za 5* te *MasterChefa*. Do antičkih recepata došla sam pretražujući internetske stranice dok nisam naišla na stranicu na engleskom. Recepte sam potom samostalno prevela na hrvatski jezik. Recept za dormouse sam prilagodila jer se prema originalnome rimskom receptu pripremaju puhovi. No zbog opasnosti da puhovi budu puni parazita, puhove sam zamijenila pilećim batcima. Recepte sam i sama isprobala kako bih učenicima mogla dati savjet za priprema jela.

Projektni zadatak je sam po sebi izazov jer su neke učenice i učenici po prvi put samostalno radili nešto svojim rukama te je u tome smislu ovaj projektni zadatak i škola za život. Ovakav sat Povijesti izuzetno je zanimljiv učenicima i nadam se da je to nešto što će im ostati u sjećanju. Preporučujem da se ovakav sat Povijesti održi kao izborna

tema u blok-satu zbog pandemije i to nakon što se obradi svakodnevni život Rimljana. Učenici su prije pripreme jela na satu Povijesti naučili sve o svakodnevnome načinu života Rimljana te su jedva dočekali da na jedan dan postanu Rimljani.

5. a razred

5. b razred

5.c razred

Margareta Ivašković i Katja Tukara, 5. a:

Pripremile smo sastojke (brašno, biljno ulje, 5 pilećih bataka, sjemenke kima, slatku papriku, lovorov list i med). Zdrobile smo sjemenke kima batom za meso. U plastičnu vrećicu smo stavile brašno, zgnječeni kim, lovorov list i slatku papriku. Batke smo lagano natapkale biljnim uljem te smo ih lagano stavile u vrećicu s navedenim začinima i dodale žlicu meda. Vrećicu smo protresle kako bi batci upili začine. Vrećica s batcima je ostala preko noći u hladnjaku kako bi se okusi sjedinili. Pekle smo ih na laganoj vatri dvadesetak minuta. Batci su izgledom ispali fenomenalni, ali su nam bili preslatki i pomalo neobičnog okusa! Mislimo da bi bili bolji s više začina, iako prevladava okus kima. Na kraju smo pospremile radnu plohu.

Priprema jela bila nam je lagana. Ne, priprema jela nam nije oduzela puno vremena. Jelo nas podsjeća na pohanu piletinu. Ocjena za jelo je 3 jer je okus neobičan! Jelo bismo preporučile samo onima koji žele isprobati nove i neobične okuse!

Tea Tadić, 5.a : *Priprema ovoga jela nije mi bila teška i nije mi oduzela puno vremena jer ima malo namirnica i kratko se peče. Ovo jelo usporedila bih sa zlevankom sa sirom koju pravi moja mama. Moja ocjena za ovo jelo je 4/5 jer ne volim lovorov list. Jelo bih preporučila svakome da napravi jer je jednostavno.*

Libum (kolač sa sirom)

Libum je bio žrtveni kolač koji se nudio duhovima ukućana, ali i Rimljani su ga jeli.

Sastojci:

- 1/2 šalice običnoga višenamjenskog brašna
- 1 šalica sira ricotta (može i svježi kravlji sir)
- 1 razmućeno jaje
- lovorov list (tri do četiri lovorova lista ispod svakoga kolača)
- 1/2 šalice bistroga (tekućeg, ne stvrdnutog) meda

Upute:

Prosijte brašno u posudu za miješanje.

Istucite sir dok ne omekša, umiješajte brašno.

Dodajte razmućeno jaje smjesi brašna i sira formirajući mekano tijesto. (Umijesiti tijesto.)

Podijelite tijesto na četiri komada i svaki komad oblikujte u krug.

Na podmazani protvan (pleh,tepsija) stavite lovorove listove, a na lovorove listove stavite tijesto oblikovano u krug.

Zagrijte pećnicu na 190° C.

Pecite od 35 do 40 minuta dok ne porumeni.

Kad se kolači (tortice) ispeku, zagrijte med te ga stavite u ravni tanjur i na svaki tanjur na kojemu se nalazi zagrijani med stavite kolač i ostavite ga tako dok ne upije med ili možete kolač preliti samo s medom odozgo.

Drevni rimski somun (lepinja)

Sastojci:

- 500 g brašna (400 g višenamjenskoga brašna i 100 bijeloga brašna)
- 1 žličica sode bikarbone
- 1 žličica soli
- 4 žlice rastopljene svinjske masti
- 125 – 150 ml tople vode

Upute:

Stavite brašno, sodu bikarbonu i sol u posudu i promiješajte.

Potom u istu posudu ulijte svinjsku mast i malo vode.

Postepeno dolijevajte vodu dok ne dobijete gusto tijesto.

Mijesite tijesto 2 – 3 minute dok ne postane glatko. Stavite ga u posudu i pokrijte krpom. Ostavite da odstoji 30 minuta.

Tijesto razvaljajte vrlo tanko. Izrežite krugove promjera 20 centimetara. Pecite s obje strane teflon tave bez ulja.

Poslužite vruće s kriškom šunke, salatom, kobasicom ili svježim mekim sirom.

Lorena Bosnar, 5.a : *Priprema deserta mi je bila srednje lagana.*

Priprema deserta mi je uzela malo vremena, ali čekanje da se smjesa stvrdne, mi je oduzelo puna 3 sata možda i više.

Ja bih svoje Globule usporedila sa fritulama.

Svome desertu bih dala ocjenu 3,5.

Preporučila bih ovaj recept onima koji vole slatko i malo kiselkasto.

Fran Kovačević, 5.b: *Priprema jela je bila dosta lagana.*

Priprema smjese mi je oduzela oko 20 minuta, a tortu sam još pekao 30 minuta.

Ovo jelo bih usporedio sa božićnim medenjacima.

Svojem jelu bih dao ocjenu 4.5/5.

Preporučio bih ga ljudima zato što mislim da je lagan za napraviti, a uz to je i ukusan.

Globuli (slatki prženi sir)

Sastojci:

- 500 g svježeg sira
- 1 šalica griza
- med
- maslinovo ulje

Upute:

Ocijedite sir.

U zdjelu stavite svježi sir te dodajte šalicu griza. Smjesu pomiješajte i ostavite smjesu da nekoliko sati odstoji u hladnjaku (npr. od dva do četiri sata).

Nakon što je smjesa odstajala, vlažnim rukama smjesu oblikujte u okruglice.

Okruglice odmah pržite na maslinovome ulju nekoliko minuta dok ne prime zlatnu boju.

Pržene okruglice ocijedite od masnoće te uvaljajte u med.

Antička rimska slatka torta

Sastojci:

- 225 g pšeničnoga brašna (oko 1 šalica)
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica mljevenoga ružmarina (dostupan u kvalitetnim trgovinama zdrave hrane i supermarketima)
- 100 g badema
- 1 žličica cimeta
- 3 žlice javorova sirupa ili sirupa od agave
- 4 žlice tamnocrvenoga soka od grožđa
- 1 žlica meda (ili alternativa poput sirupa od smeđe riže, sirup od agave)
- mlijeko – dovoljno da se dobije mekana konzistencija smjese za kolače

Upute:

Zagrijte pećnicu na 190° C .

Pomiješajte brašno i prašak za pecivo. Brašno možete prosijati ako želite, ali nije potrebno.

Pomiješajte ružmarin, bademe i cimet. Dodajte smjesi brašna.

U posebnoj posudi pomiješajte javorov sirup, sok od grožđa i med.

Ulijte tekuću smjesu u suhu smjesu i promiješajte dodajući mlijeko uz miješanje.

Smjesu izlijte u okrugli lim za pogače/torte obložen papirom za pečenje.

Pecite 25 – 30 minuta, manje ako previše porumeni.

Kad je gotova, tortu možete premazati medom ako želite.

Fran Labus, 5.c: *Priprema jela bila mi je teža jer je u pitanju tijesto koje se mijesi, ali ostatak pripreme bio je jednostavan i zabavan.*

Pripremu sam podijelio na dva dijela. Prvo sam zamijesio tijesto i ostavio ga na toplome da se udvostruči, a nakon nekoga vremena nastavio sam s pripremom ostatka. Sveukupno mi je s pečenjem u tavi i pećnici trebalo dva sata.

Antička rimska pizza okusom me podsjeća na integralne njoke koje sam jeo kod bake jer mi se čini da okusom prevladava brašno od pira.

Ovo jelo ocijenio bih ocjenom 4/5. Probao sam pizzu samo s feta sirom i sezamom i bila mi je neobičnoga okusa, ali fina. Međutim, kad sam stavio med, nije mi se svidjelo. Kod ovog mi jela ne paše slatko-slana kombinacija okusa.

Preporučio bih jelo samo onima koji vole neobične okuse, isprobavati nešto novo i slatko-slane kombinacije. Ljudima koji vole klasična jela i okuse ne bih preporučio.

Antička rimska pizza

Sastojci:

- 500 g brašna od pira
- 300 mililitara vode
- 15 g suhog kvasca
- 1 žličica morske soli
- 1 šaka feta sira (izmrvljenog)
- 1 žličica sjemenki sezama
- 1 žličica meda

Upute:

Pomiješajte brašno, vodu, kvasac i sol. Mijesite oko 10 minuta dok se lijepo ne oblikuje tijesto.

Napravite kuglu od tijesta i prebacite je u podmazanu posudu. Okrećite tijesto u zdjeli dok se sve strane ne podmažu. Pokrijte plastičnom folijom i pustite da se udvostruči volumen.

Nakon što se tijesto udvostruči, okrenite ga na blago pobrašnjenu radnu površinu i oblikujte tijesto valjkom. Izrežite tijesto na 5 jednakih dijelova. Tako ćete dobiti 5 pizza promjera 20 centimetara. Ako volite veće pizze, izrežite ih u skladu s tim, ali imajte na umu da bi trebali stati u tavu.

Zagrijte pećnicu.

Razvaljajte tijesto.

Stavite veliku tavu na laganu vatru i pokapajte ju maslinovim uljem. Kad se zagrije, dodajte razvaljano tijesto. Počet će se napuhavati. Nakon što je dno zlatno, pokapajte maslinovo ulje po vrhu i preokrenite ga. Maknite s vatre nakon što obje strane postanu zlatne.

Na pizzu stavite feta sir i sjemenke sezama te prebacite u pećnicu.

Kad feta sir omekša (neće se rastopiti), izvadite pizzu iz pećnice i pokapajte medom.

Borna Dokmanić i Lovro Jakovljević, 5. a: *Naša priprema jela nije bila ni preteška, a ni prelagana. Jelo smo radili oko 2 sata.*

Jela su imala okus štapića.

Ocjena za lepinju bila bi 5, a za pizzu 4,5. Svima bismo preporučili da probaju ova jela.

Paul Masnec, 5. b:

Priprema jela mi je bila lagana.

Priprema jela mi nije oduzela puno vremena.

Za batke mi je trebalo 15ak minuta za pripremu, za pečenje oko 30 min jer volimo reš pečeno meso.

Svoje jelo bih usporedio sa suvremenom hranom „pileći batak sa roštilja."

Za svoje marinirane pileće batke, za dojam i okus bih dao ocjenu 5 jer mi nije trebalo dugo vremena i bili su ukusniji nego od suvremene hrane.

Marinirane pileće batke bih preporučio kuharima, Davidu De Boni i mojim drugim prijateljima.

Dormouse (marinirani pileći batak)

Sastojci:

- 8 pilećih bataka (dovoljno je samo od 2 do 4 pileća batka)
- 1 šalica običnoga višenamjenskog brašna
- 4 žličice sjemenki kima
- 2 žličice slatke paprike u prahu
- 1 žlica meda
- 2 lista lovora
- malo biljnoga ulja

Upute:

Sjeme kima zdrobite tučnikom ili batom za meso.

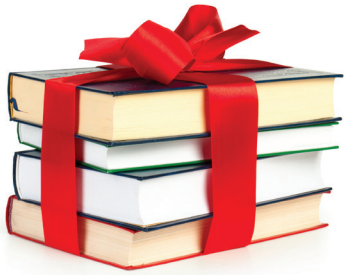
U plastičnu vrećicu koja je dovoljno velika za od dva do četiri batka dodajte brašno, zgnječeni kim, lovorov list i papriku.

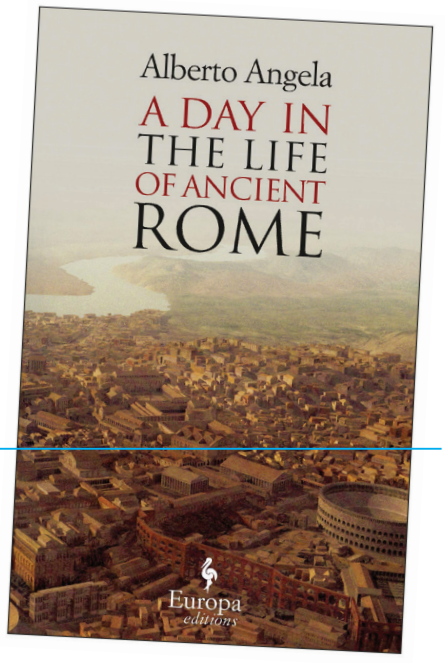
Batke lagano natapkajte biljnim uljem te ih stavite u vrećicu s brašnom i navedenim začinima.

U vrećicu dodajte jednu žlicu meda, a vrećicu potom protresite kako bi batci upili brašno i začine.

Vrećicu s batcima ostavite preko noći u hladnjaku kako bi se svi okusi sjedinili.

Drugi dan batke stavite u posudu za pečenje koju podmažite uljem i pecite batke 20 do 30 minuta dok batci ne dobiju zlatnu boju i ne puste bistri sok.





Poklanjamo Vam knjigu *A day in the life of ancient Rome*. Talijanski paleonolog i novinar Alberto Angela na 352 stranice piše o svakodnevnom životu, misterijima i zanimljivostima Antičkoga Rima. Iz recenzije: *Mnoge su se knjige bavile poviješću starog Rima, ali nijedna nije uspjela toliko uključiti svoje čitatelje u svakodnevni život carske prijestolnice.* Put do knjige je vrlo jednostavan. Unutar ovog teksta o malim kuharima skriva se odgovor na pitanja koje je jelo učenice podsjetilo na fritule i zašto Tea nije dala čistu peticu. Odgovore pošaljite na casopis@platforma-klio.com najkasnije do kraja siječnja 2023. godine. Dobitnika ili dobitnicu objavljujemo u sljedećem broju časopisa.

Prijedlog za citiranje (APA stil):

Lukec, K. (2022). Okusi antičke rimske kuhinje. *Poučavanje povijesti*, I(2), 82-88.